



秋鮭の天津飯風



材料(1~2人分)

- 鮭 1切…皮をとって50g
- 卵…2個
- ツルヤプレミアム
- かつおと昆布と椎茸の合せだしパック (1パック)を使って取っただし…60cc
- 塩…0.1g
- 片くり粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ2
- 塩…0.5g
- 細ねぎ 小口切り…25g

※1人分とした場合の栄養量です。

エネルギー…295kcal	脂 質…20.3g	カルシウム…64mg	食 物 纖 維…0.6g
たんぱく質…24.0g	炭水化物…5.2g	ビタミンD…19.8μg	食塩相当量…1.2g

① 鮭の皮を取り1cm幅くらいに切りボウルに入れ、塩(0.5g)をまぶしておきます。



② ①に卵、細ねぎを加え卵をほぐし混ぜます。



③ フライパンに油をひき、②を焼きます。ふたをして、上側は蒸し焼きにします。



④ 「かつおと昆布と椎茸の合せだしパック」1パックと水300ccを鍋で5分程煮出します。蒸発した水分は足して仕上がり量が300ccくらいになるようにしてください。(但し、だしの味は好みです) 取っただし60ccに塩0.1g加え鍋で沸かし、水溶性片くり粉でとろみをつけあんにします。



⑤ ③の卵焼きにあんをかけて完成です。好みでごはんの上のせてください。